



## Gambaran Pengelolaan Kebiasaan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman

Muhammad Reza<sup>1</sup>, Eko Siswanto<sup>2</sup>, Zurryani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

\*Corresponding author

E-mail addresses: [ekosiswantoayy@gmail.com](mailto:ekosiswantoayy@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received August 12, 2025

Revised September 20, 2025

Accepted November 30, 2025

Available online December 31, 2025

#### Kata Kunci:

Diabetes Melitus Tipe 2; Pola Makan; Pengelolaan Diet; Prinsip 3J

#### Keywords:

Type 2 Diabetes Mellitus; Dietary Habits; Diet Management; 3J Principle



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju.

### ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi dan kerja insulin. Salah satu pilar utama dalam pengendalian diabetes melitus adalah pengelolaan pola makan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *judgment sampling* dengan jumlah responden sebanyak 100 pasien diabetes melitus tipe 2. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengelolaan kebiasaan pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 93 orang (93%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman tergolong baik dan telah menerapkan prinsip 3J, yaitu jumlah kalori sesuai kebutuhan individu, jadwal makan yang teratur, serta jenis makanan yang

tepat.

### ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin secretion and action. Dietary management is one of the main pillars in controlling diabetes mellitus. This study aimed to describe the management of dietary habits among patients with type 2 diabetes mellitus in the UPTD Baiturrahman Health Center area. This study employed a descriptive research design with a cross-sectional approach. The sampling technique used was judgment sampling, involving 100 patients with type 2 diabetes mellitus. Data were collected using questionnaires and analyzed through univariate analysis. The results showed that most respondents had good dietary habit management, with 93 respondents (93%) classified in the good category. In conclusion, dietary habit management among patients with type 2 diabetes mellitus in the UPTD Baiturrahman Health Center area is generally well-controlled and follows the 3J principle, namely appropriate calorie intake based on individual needs, regular meal schedules, and proper food choices.

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular kronis yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Menurut *American Diabetes Association* (ADA), diabetes melitus adalah kondisi hiperglikemia kronis yang disebabkan oleh gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya, yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius

apabila tidak dikelola dengan baik (American Diabetes Association, 2020). Diabetes melitus tipe 2 merupakan bentuk yang paling umum ditemukan dan sangat berkaitan dengan faktor gaya hidup serta kebiasaan sehari-hari.

Secara global, *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 536,6 juta orang dewasa hidup dengan diabetes, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 serta 783,2 juta pada tahun 2045 (Ogurtsova et al., 2022). Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, yaitu sekitar 19,5 juta jiwa pada tahun 2021 dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 (Rokom, 2024). Kondisi ini menjadikan diabetes melitus sebagai salah satu prioritas utama dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di Indonesia.

Di Provinsi Aceh, jumlah penderita diabetes melitus juga menunjukkan angka yang signifikan. Data Profil Kesehatan Aceh tahun 2023 mencatat sebanyak 13.715 penderita diabetes melitus, dengan sekitar 72% di antaranya telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Puskesmas Baiturrahman tercatat sebagai salah satu puskesmas dengan jumlah penderita diabetes melitus tertinggi di Kota Banda Aceh (Profil Kesehatan Aceh, 2023; Profil Kesehatan Kota Banda Aceh, 2022). Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap pengelolaan diabetes melitus di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Diabetes melitus tipe 2 dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, hipertensi, kurang aktivitas fisik, lingkaran perut, serta kebiasaan pola makan yang tidak sehat (Faida & Santik, 2020). Di antara faktor-faktor tersebut, pola makan merupakan faktor yang dapat dimodifikasi dan berperan penting dalam pengendalian kadar glukosa darah. Pengelolaan diet yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi hiperglikemia dan meningkatkan risiko komplikasi, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Guo et al., 2020).

Pengelolaan pola makan merupakan salah satu dari lima pilar utama dalam penatalaksanaan diabetes melitus, selain aktivitas fisik, terapi farmakologis, edukasi, dan pemantauan kadar gula darah (Aminah et al., 2021). Prinsip pengelolaan diet pada pasien diabetes melitus dikenal dengan konsep 3J, yaitu jumlah kalori yang sesuai dengan kebutuhan individu, jadwal makan yang teratur, serta jenis makanan yang tepat (Zulkarnain & Sahrana, 2021). Penerapan prinsip ini bertujuan untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan mencegah terjadinya komplikasi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pengelolaan diet memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Rahmawati et al., 2024; Mardhatillah et al., 2022). Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman sebagai dasar dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan dan pengendalian penyakit diabetes melitus.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik *judgment sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk menilai pengelolaan kebiasaan pola makan serta data sekunder berupa kadar gula darah yang diperoleh dari rekam medis pasien. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan pengelolaan kebiasaan pola makan pasien diabetes melitus tipe 2.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 100 responden pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan pengelolaan kebiasaan pola makan.

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	52	52,0
Perempuan	48	48,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 52 orang (52%).

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Distribusi responden berdasarkan kelompok usia disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia**

Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dewasa Awal (26-35 tahun)	1	1,0
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	39	39,0
Paruh Baya (46-59 tahun)	48	48,0
Lansia ( $\geq 60$ tahun)	12	12,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia paruh baya (46-59 tahun), yaitu sebanyak 48 orang (48%).

### Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan terakhir ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pendidikan Dasar (SD)	2	2,0
Pendidikan Menengah (SMP/SMA)	38	38,0
Pendidikan Tinggi (Diploma/Sarjana/Magister/Doktor)	60	60,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi, yaitu sebanyak 60 orang (60%).

#### Distribusi Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah

Distribusi responden berdasarkan kadar gula darah disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Gula Darah**

Kadar Gula Darah (mg/dL)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≥ 200 mg/dL	77	77,0
< 200 mg/dL	23	23,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar gula darah ≥ 200 mg/dL, yaitu sebanyak 77 orang (77%).

#### Pengelolaan Kebiasaan Pola Makan

Distribusi responden berdasarkan pengelolaan kebiasaan pola makan dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengelolaan Kebiasaan Pola Makan**

Pengelolaan Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruk (skor 0-32)	7	7,0
Baik (skor 33-64)	93	93,0
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 5, mayoritas responden memiliki pengelolaan kebiasaan pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 93 orang (93%), sedangkan 7 responden (7%) berada pada kategori buruk.

#### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman berjenis kelamin laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki memiliki proporsi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam kejadian diabetes melitus tipe 2. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan gaya hidup tidak sehat yang lebih sering ditemukan pada laki-laki, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kebiasaan merokok, serta aktivitas fisik yang kurang teratur. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa laki-laki

cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap diabetes melitus tipe 2 akibat faktor perilaku dan metabolik tersebut (Faida & Santik, 2020).

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia paruh baya (46–59 tahun). Hasil ini sejalan dengan penelitian Komariah et al. (2020) yang menyatakan bahwa risiko diabetes melitus tipe 2 meningkat seiring bertambahnya usia akibat penurunan fungsi metabolisme, resistensi insulin, serta penurunan fungsi sel beta pankreas. Pada usia paruh baya, terjadi perubahan fisiologis yang memengaruhi regulasi glukosa darah, sehingga individu lebih rentan mengalami hiperglikemia kronis.

Distribusi tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya berhubungan dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai penyakit dan pengelolannya. Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai pengendalian diabetes, termasuk kepatuhan terhadap pengelolaan pola makan dan perawatan diri (*self-care*) (Putri, 2024). Namun demikian, pendidikan yang tinggi tidak selalu menjamin perilaku hidup sehat apabila tidak diimbangi dengan penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar gula darah  $\geq 200$  mg/dL. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun sebagian besar pasien memiliki pengelolaan pola makan yang baik, kadar glukosa darah belum sepenuhnya terkontrol. Menurut Guo et al. (2020), hiperglikemia kronis pada diabetes melitus tipe 2 terjadi akibat kombinasi resistensi insulin dan penurunan produksi insulin, yang dapat diperburuk oleh faktor lain seperti stres, kepatuhan pengobatan, dan aktivitas fisik yang tidak optimal. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi jangka panjang seperti penyakit kardiovaskular, nefropati, neuropati, dan retinopati.

Pengelolaan kebiasaan pola makan pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien telah menerapkan prinsip 3J, yaitu jumlah kalori sesuai kebutuhan individu, jadwal makan yang teratur, dan jenis makanan yang tepat. Prinsip 3J merupakan dasar dalam pengelolaan diet diabetes melitus yang bertujuan menjaga kestabilan kadar glukosa darah dan mencegah lonjakan gula darah setelah makan (Zulkarnain & Sahriana, 2021). Pengelolaan pola makan yang baik dapat membantu mengurangi beban metabolik tubuh dan meningkatkan sensitivitas insulin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2024) yang menyatakan bahwa kepatuhan terhadap terapi diet memiliki hubungan yang signifikan dengan pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Selain itu, penelitian Mardhatillah et al. (2022) juga menemukan bahwa kepatuhan diet berhubungan dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2. Dengan demikian, pengelolaan kebiasaan pola makan yang baik tidak hanya berperan dalam pengendalian glukosa darah, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan kebiasaan pola makan merupakan faktor penting dalam penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2. Meskipun sebagian besar pasien telah memiliki pengelolaan pola makan yang baik, kadar gula darah yang masih tinggi pada sebagian besar

responden menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk peningkatan aktivitas fisik, kepatuhan terhadap terapi farmakologis, serta edukasi kesehatan yang berkelanjutan di tingkat pelayanan kesehatan primer (American Diabetes Association, 2020; Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021).

#### **4. SIMPULAN DAN SARAN**

##### ***Simpulan***

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, berada pada kelompok usia paruh baya (46–59 tahun), dan memiliki tingkat pendidikan tinggi. Sebagian besar responden memiliki kadar gula darah  $\geq 200$  mg/dL yang menunjukkan bahwa pengendalian glukosa darah masih belum optimal. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan kebiasaan pola makan pada sebagian besar pasien diabetes melitus tipe 2 berada dalam kategori baik. Hal ini menandakan bahwa mayoritas responden telah menerapkan prinsip 3J, yaitu jumlah kalori sesuai kebutuhan individu, jadwal makan yang teratur, serta jenis makanan yang tepat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kebiasaan pola makan pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah UPTD Puskesmas Baiturrahman tergolong baik, meskipun tetap diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan pengendalian kadar gula darah secara menyeluruh.

##### ***Saran***

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada pihak pelayanan kesehatan khususnya UPTD Puskesmas Baiturrahman untuk terus meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan terkait pengelolaan pola makan sesuai prinsip 3J, pengendalian kadar gula darah, serta pentingnya aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap terapi farmakologis. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pendampingan dan konseling gizi secara rutin kepada pasien dan keluarga agar penerapan pola makan sehat dapat dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan kadar glukosa darah secara berkala guna mengevaluasi efektivitas pengelolaan diet yang telah diterapkan. Bagi institusi pendidikan dan akademisi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan pengembangan keilmuan khususnya dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain analitik serta analisis bivariat atau multivariat, dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, serta dukungan keluarga yang berpotensi memengaruhi pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan penyakit ini.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

American Diabetes Association. (2020). *Standards of medical care in diabetes – 2020*.

- Diabetes Care, 43(Supplement 1), S1-S212. <https://doi.org/10.2337/dc20-Sintroduction>
- Aminah, S., Hidayat, D. N., & Kementerian Kesehatan Makassar. (2021). Hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(1), 2087-2122.
- Faida, A. N., & Santik, Y. D. P. (2020). Kejadian diabetes melitus tipe I pada usia 10-30 tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(1), 33-42.
- Guo, Y., Huang, Z., Sang, D., Gao, Q., & Li, Q. (2020). The role of nutrition in the prevention and intervention of type 2 diabetes. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 8, 575442. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2020.575442>
- Halawa, E. J., Legi, N. N., Pasambuna, M., Ranti, I. N., & Pioh, I. T. (2018). Kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe II terhadap pengendalian kadar glukosa darah. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 538-543.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Mengenal diet diabetes melitus*. RSUP Soeradji Tirtonegoro. <https://rsupsoeradji.id/mengenal-diet-diabetes-mellitus/>
- Mardhatillah, G., Mamfaluti, T., Jamil, K. F., Nauval, I., & Husnah, H. (2022). Kepatuhan diet, status gizi, dan kualitas hidup pasien diabetes melitus tipe 2 di Posbindu PTM Puskesmas Ulee Kareng. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 285-293. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.34141>
- Ogurtsova, K., Guariguata, L., Barengo, N. C., Ruiz, P. L. D., Sacre, J. W., Karuranga, S., Sun, H., Boyko, E. J., & Magliano, D. J. (2022). IDF diabetes atlas: Global estimates of undiagnosed diabetes in adults for 2021. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 183, 109118. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109118>
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2021*. PB PERKENI.
- Profil Kesehatan Aceh. (2023). *Pelayanan kesehatan penderita diabetes melitus*. <https://profilkes.acehprov.go.id/statistik/grafik/pelayanan-kesehatan-penderita-diabetes-melitus>
- Profil Kesehatan Kota Banda Aceh. (2022). *Profil kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh.
- Rahmawati, M., Qodir, A., & Wulandari, A. T. (2024). Kepatuhan diet dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2: Studi cross-sectional. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9530-9538.
- Rokom. (2024). *Saatnya mengatur si manis*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240110/5344736/saatnya-mengatur-si-manis/>
- Zulkarnain, & Sahriana. (2021). Hubungan kepatuhan diet dan pengobatan terhadap peningkatan kadar gula darah pada pasien DM. *Jurnal Pedagogos: Jurnal Pendidikan STKIP Bima*, 3(2), 117-127